

www.food-bitte-mit-ohne.de

www.ernaehrungsberatung-fitness-stormarn.de

Mein Lieblings - Ausstechteig

Glutenfreier
Ausstechteig, der
garantiert gelingt –
kalorienreduziert

Zutaten

- 400 g Teffmehl
- 1 P Backpulver
- 220 g Margarine
- 100 g Stevia
- 2 Eier



Food-bitte-mit-ohne
Ernaehrungsberatung-Fitness-Stormarn

- Zöliakie
- Glutenunverträglichkeit
- Übergewicht
- Kinder

www.food-bitte
-mit-ohne.de

www.ernaehrungsberatung-fitness-stormarn.de

Zubereitung glutenfreier Ausstechteig

1. Mehl und Backpulver mischen
2. Stevia, Margarine, Eier, Vanillezucker und ggf Aroma gut verkneten
3. Ist der Teig zu trocken – bröselig – noch ein Ei oder etwas Joghurt dazu geben. Ist der glutenfreie Teig zu „matschig“ noch etwas Mehl dazu geben.
4. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und für mind. 1 Stunde in den Kühlschrank legen.
5. Den glutenfreien Teig portionsweise auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und Formen/Figuren ausstechen – [z. B so](#)

